



## NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

## Vitalidad de los Vegetales

*Querida Ama de Casa,*

*Los vegetales son buenos para usted. Ellos le proveen con vitaminas A y C.*

*Nosotros necesitamos vitamina A para tener buena vista y una piel suave. Los vegetales de color verde y amarillo oscuro contienen vitamina A. Las zanahorias son una buena fuente de vitamina A.*

*La vitamina C le ayuda a mantener sus encías en condición saludable y resistir infecciones. Los tomates son una buena fuente de vitamina C.*

*Atentamente,*

\_\_\_\_\_  
*Nombre y título*



## ENSALADA DE PIÑA Y ZANAHORIA

- |                                       |                      |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1 lata numero 8¾ de pedacitos de piña | ½ taza de uvas pasas |
| 1 tazas de zanahorias ralladas        | (remojuadas en agua  |
| mayonesa o salsa de ensalada          | 10 minutos)          |

Escorra los pedacitos de piña bien. Mézclelos con la zanahoria rallada y con las uvas pasas; enfríe. Antes de servir añada mayonesa o alguna salsa para humedecerla. Sirve a 6.

## EJOTES AL ESTILLO CAMPESINO

- |                                       |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| 1 lata de ejotes                      | 2 papas cortadas en cubitos |
| 1 tajada de tocino                    | 1 cucharadita de sal        |
| 1 cucharada de manteca                | 1 lata de tomates           |
| 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos |                             |

Cocine las papas en poca agua hasta que queden suaves. Saque las papas de la olla. Agregue el jugo de los ejotes y tomates. Tape y cocine los jugos a fuego lento. Añada las papas, tomates y ejotes. Fría o cueza lentamente las cebollas con el tocino y la manteca. Rompa el tocino en pedacitos. Agregue el tocino y cebollas y mezcle levemente. Sirve de 6 a 8 personas.

## MAS INFORMACION . . .

### GUARDE EL VALOR NUTRITIVO DE SUS VEGETALES COCINANDOLOS PROPIAMENTE

- Pele sus vegetales inmediatamente antes de cocinarlos. No los pele con mucha anticipación. Si lo hace, ellos perderán un poco de su valor nutritivo.
- Pélelos lo más delgado posible para ahorrar el valor nutritivo. Algunos vegetales, como las papas, pueden ser cocinados con cáscara.
- Use solamente una pequeña cantidad de agua al cocinar sus vegetales. No es necesario llenar la olla de agua. Conserve su agua y el valor nutritivo.
- No sobrecocine sus vegetales. Cocínelos solamente hasta que estén tiernos, pero no muy suaves.

Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, y Karen Walker y Judy Grubbs, ex-especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, y M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión de comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.